



<b>Title</b>	<b>Inner Alchemy Practice and Traditional Chinese Medicine; 內丹修練與中醫</b>
<b>Author(s)</b>	<b>Li, L</b>
<b>Citation</b>	<b>Traditional Chinese Medicine, 2015, v. 4 n. 4, p. 77-80; 中醫學, 2015, v. 4 n. 4, p. 77-80</b>
<b>Issued Date</b>	<b>2015</b>
<b>URL</b>	<b><a href="http://hdl.handle.net/10722/232986">http://hdl.handle.net/10722/232986</a></b>
<b>Rights</b>	<b>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.</b>

# Inner Alchemy Practice and Traditional Chinese Medicine

Lei Li

School of Chinese Medicine, The University of Hong Kong, Hong Kong

Email: [llie@hku.hk](mailto:llie@hku.hk)

Received: Oct. 20<sup>th</sup>, 2015; accepted: Nov. 4<sup>th</sup>, 2015; published: Nov. 16<sup>th</sup>, 2015

Copyright © 2015 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The relationship between the inner alchemy theory and traditional Chinese Medicine theory was discussed in this paper. It is considered that Taoist alchemy and traditional Chinese Medicine permeate and reinforce each other in theory, which fully embodies the characteristics of the philosophical thinking of Chinese traditional culture.

## Keywords

Inner Alchemy Practice, Practice Theory, Traditional Chinese Medicine

---

# 内丹修炼与中医

李 磊

香港大学中医药学院, 香港

Email: [llie@hku.hk](mailto:llie@hku.hk)

收稿日期: 2015年10月20日; 录用日期: 2015年11月4日; 发布日期: 2015年11月16日

---

## 摘 要

本文探讨了内丹修炼理论与传统中医理论的内在联系。认为道家内丹术和传统中医在理论上彼此渗透、相互为用, 充分体现了中国传统文化的哲学性思辨特征。

## 关键词

内丹术，修炼理论，中医

内丹术是道家的独特养生术，但其中的基本修炼理论如精气神、先后天、关窍、命门、纯阳等等都与传统中医密切相关。

内丹术讲究天人合一、形神统一、性命双修和逆行修炼。所谓内丹修炼即是追求生命回归之道，以改善人体体质为要旨，通过筑基、采药、结丹等手段，致虚守静，修炼人体内的元精、元气、元神，和合大药，炼成内丹，从而由后天返回先天，达到长生久视。

宋代张伯端《悟真篇》中说：

“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。” [1]

精、气、神是人体生命活动的基础，而气则是三者的核心。明代王守仁《传习录》中说：“问仙家元气、元神、元精。先生曰：‘只是一件，流行为气，凝聚为精，妙用为神。’” [2]按照传统中医的气一元论，万物由气构成，人在天地气交之中，同样也是由气所化生。这样，内求于身，以人体之气为药物，练气修道，便可以回归生命的本原，脱离生死。

因此，张伯端《悟真篇》中说：

“人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅！” [1] (p. 118)

不过，内丹术所修炼的精、气、神却是元精、元气、元神，属于先天之气。而后天精、气、神则是指唾液精津血等体液、呼吸之气和思想念虑之神，只是阴滓，不堪用作内丹药物。

宋代白玉蟾《必竟恁地歌》中说：

“人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气，乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。” [3]

清代刘一明在《修真辨难》中进一步解释说：

“问曰：‘精气神，后天乎？先天乎？’答曰：‘是先天。《心印经》云：“上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。视之不见，听之不闻。从无守有，顷刻而成。”岂可以后天有形之物视之？故大修行人，炼先天元精，而交感之精自不泄露；炼先天元气，而呼吸之气自然调和；炼先天元神，而思虑之神自然静定。先天成，后天化。学者努力修持，方能有验。否则后天且不保，而况先天乎？’” [4]

先天之道即内丹修炼之道。关于先天，《老子·二十五章》中说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。” [5]先天地生是道的基本特性，也是万物之母。《老子·二十一章》中说：“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。” [5] (p. 1341)道为先天，本体虚无，无形无象，但真实有信，内丹修炼实际上是后天返回先天的道化过程，因此把握了先天之道才能确立练养内丹之根基。

汉代魏伯阳《周易参同契·养性立命章》中说：

“将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所秉躯，体本一无。元精云布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。” [6]

这里指出了虚无是生命之本体，元精、元气则是人体生命之始初，而魂魄即元神，互相依存，构成了人体生命之阴阳。

元精、元气、元神又称先天三宝，是内练成丹的大药，其生发敛藏的部位则在命门。

命门有二，《灵枢·根结》中说：“太阳根于至阴，结于命门。命门者，目也。” [7]《难经·三十六难》中说：“肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。故男子以藏精，女子以系胞。” [8]元神藏于上丹田泥丸宫，目为元神出入之门户。元精、元气即原气，藏于右肾，以脐部下丹田为蒂。

《黄庭内景经·上清章》中说：“神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。” [9]《黄庭内景经·天中章》中说：“眉号华盖覆明珠，九幽日月洞空无。宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。” [9] (p. 59)《黄庭内景经·至道章》中说：“脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄” [9] (p. 59)这里所说的“神盖童子”、“明珠”、“英玄”均指目睛。目睛为元神所聚，因此成为练丹内观之法的立论基础。

然而《黄庭内景经》等丹经著作则把脐中、丹田或两肾之间称为命门，而并不是仅限于《难经》的右肾为命门之说，这是对传统中医命门概念的发展。例如，《黄庭内景经·脾部章》中说：“坐在金台城九重，方圆一寸命门中。” [9] (p. 61)《黄庭内景经·肝气章》中说：“七玄英华开命门，通利天道存玄根。” [9] (p. 67)《黄庭内景经·隐藏章》中说：“闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余。” [9] (p. 68)《黄庭外景经·老子章》中说：“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。” [10] (p. 69)《黄庭外景经·入清章》中说：“望于明堂临丹田，将使诸神开命门。” [10] (p. 71)《黄庭外景经·颜色章》中说：“闭塞命门似玉都，寿传万岁将有余。” [10] (p. 72)《黄庭外景经·头戴章》中说：“沐浴华池灌灵根，三府相得开命门。” [10] (p. 72)这里都是把脐中、丹田或两肾之间看作人体内精气聚集和出入的重要部位而称为命门。

命门即生命之门，因此成为内丹修炼中最玄妙、最紧要的关窍。张伯端《青华秘文·直泻天机图论》中说：“两肾中间，有治命桥一带，故寒山子曰‘上有栖神窟，横安治命桥’者，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，与此气相接于一，则固围于鼎器之外。日用之，则日增经营之力。故鄞鄂之成，肇于此也。忽然有一物，超然而出，不内不外，金丹之事，不言可知矣。一半玄之，又玄一半者，何也？曰，金丹之上，到此则一半矣。——超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。” [11]

明代医家孙一奎、赵献可、张介宾等人均汲取了内丹家的命门观点，主张命门位于两肾之间，从而丰富了中医的命门学说。孙一奎认为命门为两肾间动气，命门动气为生命生生不息之根。赵献可认为命门有位无形，主宰先天，为真君真主。张介宾认为命门为先后天立命之门户，“为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦” [12]，命门中的元精、元气是化生脏腑精气的根本。这种强调先天、重视肾命阳气主宰作用的思想，进一步完善了传统中医理论。

藏于命门的先天之气是人体生命活动的本源动力，气盛则寿，气衰则病，气绝则死。宋代张澡《元气论》中说：“夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也。此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣！” [13]因此摄养先天之气是长生之要，但顺应生、长、壮、老、死的生命之序必然是先天之气逐渐耗散而人尽天年，内丹术认为，只有把先天精气神作为大药，养形练精，积精化气，练气合神，练神还虚，修成内丹，才能群阴消尽，遍体纯阳，从而逆转生机，自主生命，超出生死之道。

张伯端《青华秘文·总论金丹之要》中说：

“人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。

故《易》曰：‘龙战于野，其血玄黄。’至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸。决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道，如此而已。” [14]

“一点阳”所指即是先天之气，“阳道日长，阴道日消”体现的则是易学崇阳抑阴的基本思维方式。人的形体属阴而先天之气属阳，纯阳聚则阴滓化，练先天则内丹成，纯阳因此成为内丹修炼中的一个核心概念。许多内丹家均把“纯阳”、“重阳”、“华阳”、“元阳”、“正阳”等作为道号，反映的正是对练养先天之气的重视和追求。

传统中医的温补学派强调按先后天用药，主张甘温补阳以扶助正气，明显受到了内丹术纯阳论的影响。

内丹术的练养之学承袭了传统中医的基本理论，而内丹术中的养气、守神、藏精、强调先天、重视命门等思想也极大地丰富了中医理论的实际内涵。在天人合一的思维方式指导下，道家内丹术和传统中医在理论上彼此渗透、相互为用，从不同侧面阐释了人体的生命现象，并分别应用于具体的经验实践，充分体现了中国传统文化的哲学性思辨特征。

## 参考文献 (References)

- [1] 戴起宗[明].紫阳真人悟真篇注疏[M]//洪丕谟. 道藏气功要集. 上海: 上海书店, 1991: 115.
- [2] 王守仁[明]. 传习录. 维基: 中国哲学书电子化计划.  
<http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=873181&searchu=%E5%95%8F%E4%BB%99%E5%AE%B6%E5%85%83%E6%B0%A3>
- [3] 白玉蟾[宋]. 上清集[M]//洪丕谟. 道藏气功要集. 上海: 上海书店, 1991: 699.
- [4] 刘一明[清]. 修真辨难[M]. 太原: 山西人民出版社, 1990: 38.
- [5] 李耳[周]. 老子[M]//百子全书. 杭州: 浙江古籍出版社, 1998: 1342.
- [6] 魏伯阳[汉].周易参同契[M]//洪丕谟. 道藏气功要集. 上海: 上海书店, 1991: 1401.
- [7] 佚名. 灵枢经(影印本). 北京: 人民卫生出版社, 1956: 18.
- [8] 王九思, 王鼎象, 石友谅, 等[明]. 难经集注(影印本). 北京: 人民卫生出版社, 1956: 59.
- [9] 魏华存[晋]. 上清黄庭内景经[M]//张君房[宋], 纂辑. 云笈七签. 北京: 华夏出版社, 1996: 58.
- [10] 魏华存[晋]. 太上黄庭外景经[M]//张君房[宋], 纂辑. 云笈七签. 北京: 华夏出版社, 1996: 69.
- [11] 张伯端[宋]. 青华秘文. 维基: 中国哲学书电子化计划.  
<http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=775468&searchu=%E4%B8%A4%E8%82%BE%E4%B8%AD%E9%97%B4>
- [12] 张介宾[明]. 类经附翼. 北京: 人民卫生出版社, 1965: 439.
- [13] 张澡[宋]. 元气论[M]//张君房[宋], 纂辑. 云笈七签. 北京: 华夏出版社, 1996: 327.
- [14] 张伯端 (宋) 青华秘文. 维基: 中国哲学书电子化计划.  
<http://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=775468&searchu=%E4%BA%BA%E4%B8%80%E8%BA%AB%E7%9A%86%E5%B1%AC%E9%99%B0>